Avaliação do site jiliwins.store

Gerado a 06 de Março de 2025 09:58 AM

O resultado é de 65/100

Conteúdo SEO

✓	Título	7-Day Healthy and Balanced Meal Plan Ideas: Recipes & Prep Cumprimento : 58 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.
⚠	Descrição	Planning healthy, balanced meals isn't difficult, it just takes a bit of practice. Find an easy-to-follow 7-day meal plan with 21 nutritious, balanced meals and 14 snacks to help you improve your diet. Cumprimento : 201 Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluíndo espaços).
✗	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.
✓	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.

Propriedade	Conteúdo
type	article
site_name	Verywell Fit
url	https://www.verywellfit.com/an-example-of-a-healthy-balanced-meal-plan-2506647
title	The Only 1-Week Meal Plan You Need to Feel Great
description	Planning healthy, balanced meals isn't difficult, it just takes a bit of practice. Find an easy-to-follow 7-day meal plan with 21 nutritious, balanced meals and 14 snacks to help you improve your diet.
image	images/VWFit-Meal-Plan-Journey-1-Week-Healthy-and-Balance-Meal-Plan-6ee43578918947a4b687922d614f2be3.jpg

Conteúdo SEO

tax1	vfit_nutrition
tax2	vfit_meal-plans
tax0	vfit

Cabeçalhos

H1	H2	H3	H4	H5	H6
1	11	46	0	0	0

- [H1] 7-Day Healthy and Balanced Meal Plan Ideas: Recipes & Prep
- [H2] Why Nutrition is Important for a Healthy and Balanced Diet
- [H2] What to Eat for a Healthy Balanced Diet
- [H2] 7-Day Sample Menu
- [H2] Day 1
- [H2] Day 2
- [H2] Day 3
- [H2] Day 4
- [H2] Day 5
- [H2] Day 6
- [H2] Day 7
- [H2] We Care About Your Privacy
- [H3] Download the 1-Week Healthy and Balanced Meal Plan
- [H3] Download the Meal Plan
- [H3] Breakfast
- [H3] Snack
- [H3] Lunch
- [H3] Snack
- [H3] Dinner
- [H3] Snack
- [H3] Breakfast
- [H3] Snack
- [H3] Lunch
- [H3] Snack
- [H3] Dinner
- [H3] Snack
- [H3] Breakfast
- [H3] Snack
- [H3] Lunch
- [H3] Snack
- [H3] Dinner
- [H3] Snack
- [H3] Breakfast
- [H3] Snack
- [H3] Lunch
- [H3] Snack
- [H3] Dinner
- [H3] Snack
- [H3] Breakfast
- [H3] Snack
- [H3] Lunch
- [H3] Snack
- [H3] Dinner
- [H3] Snack
- [H3] Breakfast

Conteúdo SEO

		• [H3] Snack • [H3] Lunch • [H3] Snack • [H3] Dinner • [H3] Snack • [H3] Breakfast • [H3] Snack • [H3] Lunch • [H3] Snack • [H3] Dinner • [H3] Snack • [H3] How to Meal Plan for a Healthy, Balanced Diet • [H3] We and our partners process data to provide:
	Imagens	Encontrámos 39 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 0% O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 porcento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o conteúdo destas não pode ser indexado.

Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 59 ligações incluindo 1 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 1.69% Ligações externas : Passa sumo 86.44% Ligações internas 11.86%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
2020-2025 Dietary Guidelines for Americans	Externas	Passa sumo
How Much Water Do You Need	Externas	Passa sumo
Fitness	Externas	Passa sumo
Activewear	Externas	Passa sumo
Beginners	Externas	Passa sumo
Walking	Externas	Passa sumo
Running	Externas	Passa sumo
Strength	Externas	Passa sumo
Nutrition	Externas	Passa sumo
Weight Management	Externas	Passa sumo
Nutrition Facts	Externas	Passa sumo
Nutrition Basics	Externas	Passa sumo
Diets	Externas	Passa sumo
Meal Plans	Externas	Passa sumo
Meal Delivery Services	Externas	Passa sumo
What to Buy	Externas	Passa sumo
Fitness Gear	Externas	Passa sumo
Apparel & Accessories	Externas	Passa sumo
Footwear	Externas	Passa sumo
About Us	Internas	Passa sumo
Editorial Process	Internas	Passa sumo
Meet Our Review Board	Internas	Passa sumo
Breaking Down Diet Culture	Externas	Passa sumo
Cooking and Meal Prep	Externas	Passa sumo
Sports Nutrition	Externas	Passa sumo
Supplements	Externas	Passa sumo
Recipe Nutrition Calculator	Externas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Weight Loss Calorie Goal	Externas	Passa sumo
BMI Calculator	Externas	Passa sumo
Body Fat Percentage Calculator	Externas	Passa sumo
Calories Burned by Activity	Externas	Passa sumo
Daily Calories Burned	Externas	Passa sumo
Pace Calculator	Externas	Passa sumo
Apps, Classes, and Memberships	Externas	Passa sumo
Is Lemon Water Good for You?	Externas	Passa sumo
Fitness and Nutrition News	Externas	Passa sumo
Privacy Policy	Externas	Passa sumo
Contact Us	Internas	Passa sumo
Eliza Savage, MS, RD, CDN	Externas	Passa sumo
Mia Syn, MS, RDN	Externas	Passa sumo
no one-size-fits-all approach to a healthy lifestyle	Externas	Passa sumo
Meal planning	Externas	Passa sumo
complex carbohydrates	Externas	Passa sumo
helpful fitness books	Externas	Passa sumo
poached eggs	Externas	Passa sumo
chicken breast	Externas	Passa sumo
Halibut	Externas	Passa sumo
trout filet	Externas	Passa sumo
pork loin	Externas	Passa sumo
pack a sandwich	Externas	Passa sumo
meal prep containers	Externas	Passa sumo
National Eating Disorders Association (NEDA) Helpline	Externas	Passa sumo
Diversity Pledge	Internas	Passa sumo
In the News	Internas	Passa sumo
Advertise	Externas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Terms of Service	Externas	Passa sumo
Careers	Externas	noFollow
EU Privacy	Internas	Passa sumo
Dotdash Meredith	Externas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	healthy recipes ideas plan 7-day meal prep balanced

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
7-day	1	✔	✖	✔	✔
healthy	1	✔	✖	✔	✔
balanced	1	✔	✖	✔	✔
meal	1	✔	✖	✔	✔
plan	1	✔	✖	✔	✔

Usabilidade

	Url	Domínio : jiliwins.store Cumprimento : 14
✔	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
✖	Facilidade de Impressão	Não encontrámos CSS apropriado para impressão.
✔	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
✖	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Usabilidade

Documento

✓	Tipo de Documento	HTML 5
✓	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
✗	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
✓	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
✓	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
●	Dicas de Velocidade	✓ Excelente, este site não usa tablelas dentro de tabelas. ✗ Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. ✓ Boa, o site usa poucos ficheiros CSS. ✓ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript. ✗ Atenção, o site não tira vantagem da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

●	Otimização para dispositivos móveis	✓ Icon Apple ✓ Meta Viewport Tag ✓ Conteúdo Flash

Otimização

✗	XML Sitemap	Em falta O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático. Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para

Otimização

		rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importancia de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.
	Robots.txt	http://jiliwins.store/robots.txt Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.